

# 2020年 目黒スタジオ 4月

ベーシックカレンダー Ver: 3月5日

曜日	月	火	水	木	金	土	日			
日付			1	2	3	4	5			
目黒	 <b>入門レッスン 初回</b> 90分クラス参加料：3,400円（税込） または <b>【初回限定のセットチケット】</b> 19,800円（税込）体験1回後にレッスン2回チケットがついたお得なセット券		体験当日入会での特典あります！ クラス説明は裏面をご覧ください。				DISCOVERY 【A】10:00-11:30 Jeremy チャンス			
							 テーマ付きクラス 【A】14:00-15:30 上原 知子		 ベーシックオープン 【D】14:00-15:30 白井幸子	DISCOVERY 【A】14:30-16:00 Jeremy チャンス
								 ベーシックオープン 【A】18:00-19:30 石田 康裕		
日付	6	7	8	9	10	11	12			
目黒	定休日	 テーマ付きクラス 【A】11:00-12:30 石田 康裕					DISCOVERY 【A】10:00-11:30 芹沢 紀美子			
			 テーマ付きクラス 【A】14:00-15:30 上原 知子	 テーマ付きクラス 【A】14:00-15:30 石田 康裕		DISCOVERY 【A】14:30-16:00 石井ゆり子				
		 ベーシックオープン 【A】18:30-20:00 石田 康裕		 ベーシックオープン 【A】18:30-20:00 石田 康裕						
日付	13	14	15	16	17	18	19			
目黒	定休日		 テーマ付きクラス 【A】14:00-15:30 上原 知子			 テーマ付きクラス 【A】14:00-15:30 石田 康裕	 ベーシックオープン 【D】14:00-15:30 白井幸子	 ベーシックオープン 【D】14:00-15:30 石田 康裕		
				DISCOVERY 【A】18:30-20:00 白井幸子						
日付	20	21	22	23	24	25	26			
目黒	定休日			DISCOVERY 【A】09:30-11:00 荒川 克美				DISCOVERY 【A】10:00-11:30 Jeremy チャンス		
			 テーマ付きクラス 【A】14:00-15:30 上原 知子	 テーマ付きクラス 【A】14:00-15:30 石田 康裕		DISCOVERY 【A】14:30-16:00 Jeremy チャンス	 ベーシックオープン 【D】14:00-15:30 石田 康裕			
				 ベーシックオープン 【A】18:30-20:00 石田 康裕						
日付	27	28	29	30						
目黒	定休日		 テーマ付きクラス 【A】14:00-15:30 上原 知子	 テーマ付きクラス 【A】14:00-15:30 石田 康裕						
				 ベーシックオープン 【A】18:30-20:00 石田 康裕						

※1 カレンダーは常時更新しています。最新の情報はホームページのトップページ下、「ベーシックカレンダー」をご覧ください。

## 2020年4月 ベーシックコースクラス案内

頭と身体の繋がりを学ぶ。ボディチャンスで3つのクラスタイプが楽しめます。

【テーマ付クラス】

### 肩こり・腰痛を改善させる 立ち方・座り方のうごきかた

～アレクサンダー・テクニックで自分動きの癖からなおしていきましょう♪～



肩こりや腰痛といった身体的な不快感や痛み。ボディチャンス スタジオに通われる方にも多く見られるこの症状は身体の使い方や思考のクセからきています。これを改善するためにマッサージや施術での一時的な改善では無く、ご自身の癖に気づかせ、正しい動きへと直していく事で解消させるようにアレクサンダーを教えます。日常生活の中でも仕事のパフォーマンス向上にも役立ちます。立ち上がる動作、立つ姿勢、歩き出し、座る行為。動き方で変わっていく事を感じて頂きます。これまでの身体に一度染み付いた自分の動きの癖はなかなか抜けません。続ける事で自分の癖を解消し一生使えるこちよい癖に変えていきましょう！

### 【ベーシックオープンクラス】

90分クラス=チケット1枚

参加者の方の興味のある事や改善したい事をお聞きます。アレクサンダーの考え方を実践体験していくフリースタイルクラスです。アレクサンダー・テクニックが色々な方のシチュエーションに適応させていける事を体験できます。本当にベーシックな事を教えますので気になっている事を探検しましょう。特にない場合も参加頂けます。

### 【DISCOVERY】 BODY CHANCE プロクラスの醍醐味を体験！！

ディスカバリー・クラスの枠は経験豊かで多様な先生と生徒たちとともに日常のアクティビティを探求する機会です。プロコースのクラス前半90分間に参加して体験する事ができます。ベーシックチケット1枚=90分各ディスカバリーセッションの定員は3人です。ベーシックチケット1枚=90分プロクラス

### ご参加について

- ◆ベーシックコースは全てボディチャンスサイトからまたはメールにての予約制になります。
- ◆初めての方は予約体験をお願いしています。1レッスン又はセットトライアルがごございます。
- ◆クラス参加はチケット制（2回・5回・10回チケット選択）又は月通い放題プランを選択。
- ◆入門レッスン・キャンペーン・価格詳細はBodyChance ホームページをご確認ください。



 BODY CHANCE

<https://www.alexandertechnique.co.jp/basic-course/>

東京目黒スタジオ 〒153-0064 目黒区下目黒2丁目21番28 セントヒルズ目黒10階  
大阪梅田スタジオ 〒530-0015 大阪市北区中崎西1-8-24 アインズビル梅田901

email: office@bodychance.jp